

gesund – stark – miteinander
Tagung Bildung Bern



Mittwoch, 25. Februar 2026
OSLA Langnau

gesund – stark – miteinander

Das Thema «gesund – stark – miteinander» begleitet uns in unserer täglichen Arbeit auf vielfältige Weise: im Klassenzimmer, im Kollegium und in unserem persönlichen Leben. Schule ist ein Ort des Lernens, aber auch ein Ort der Begegnung und manchmal der Herausforderung. Umso wichtiger ist es, dass wir Wege finden, Gesundheit, Stärke und Gemeinschaft bewusst zu pflegen – bei unseren Schülerinnen und Schülern ebenso wie bei uns.

Unsere Tagung wird musikalisch von der Musikerin Sara Grimm umrahmt und als Referentin wird uns Joy Krippendorf das Schulfach ICH und die Plattform Kindness education vorstellen. Die Workshops sollen Impulse geben, neue Perspektiven eröffnen und Räume für Austausch schaffen. Nutzen wir diesen Tag, um voneinander zu lernen, uns gegenseitig zu inspirieren und gestärkt in unseren Schulalltag zurückzukehren.

Wir wünschen eine bereichernde, stärkende und verbindende Tagung!

Das Tagungsorganisationsteam
Rachel Hasler, Selina Grütter, Isabelle Röthlisberger

Inhaltsverzeichnis

Tagungsprogramm	4
Porträts Künstlerin/Referentin	5
Übersicht Workshops	6
Workshops	7
Tagungsort	10
Anmeldebedingungen	11
Organisationsteam	11

Tagungsprogramm

- 13.30 Begrüssung**
- 13.35 Einstimmung mit Sara Grimm**
- 13.45 Organisatorisches**
- 13.50 Referat Joy Krippendorf**
- 14.30 Workshop – Teil 1**
- 15.15 Pause**
- 15.45 Workshop – Teil 2**
- 16.35 Ausklang mit Sara Grimm**
- 17.00 Schluss der Tagung**



Sara Grimm

Sara Grimm liebt den Wohlklang im Geräusch und den Sinn im Unsinn. Ihr künstlerischer Ausdruck bewegt sich an der Schnittstelle von Performance und Musik. Sie hat einen Bachelor und Master in Musik und Bewegung an der Hochschule der Künste Bern absolviert. Als freischaffende Künstlerin arbeitet sie in verschiedenen Bands und transdisziplinären Projekten. Mit der Band frischfisch und der Bilder Bücherjukebox gestaltet sie Familienkonzerte auf Kleinkunstbühnen sowie Schulhauskonzerten im Rahmen der Kulturgutscheine. Solo ist sie als Loopkünstlerin unterwegs und wirkt als Komponistin und Performerin in Theater-, Tanz- und Zirkusprojekten, u. a. beim Zirkus Chnopf, am Origin Festival oder bei Madame Bissegger.



Joy Krippendorf

Joy Krippendorf, Lehrerin und Mitbegründerin des Schulfachs ICH sowie der Netzwerkplattform Kindness Education. Joy Krippendorf engagiert sich mit dem Schulfach ICH und Kindness Education für eine Bildungskultur, die Wohlbefinden, soziale Stärke und gelebte Menschlichkeit im Klassenzimmer und Schulen stärkt. Ihr Ansatz fördert Kinder, Jugendliche und Lehrpersonen darin, achtsam mit sich und anderen umzugehen und so ein beziehungsorientiertes Miteinander zu gestalten, das von Mitgefühl, Dialogfähigkeit und Stärkung von Gemeinschaft geprägt ist – ganz im Sinne von «gesund – stark – miteinander».

Übersicht Workshops

01	Humor und Spiel als Gewaltprävention	
	Dominik Rentsch	
02	Routinen aktiv gestalten – vom Denken ins Handeln kommen	
	Nathalie Peyer	
03	Gemeinsam taktvoll vorwärts	
	Stephan Rigert	
04	Street Racket – Das Schweizer Bewegungs- und Bildungskonzept	
	Street Racket GmbH Instruktor	
05	Wir machen «Druck» – Kreativ-Workshop mit MACHBAR	
	Gaby Kropf-Hofer	
06	Spielen stärkt das Miteinander	
	Sara Grimm	
07	Teenis von innen heraus verstehen	
	Simona Zäh	
08	Spielend Konflikte lösen	
	Seraina Grob	
09	Tell your story differently ...	
	Simone Wahli	

Workshops

01 Humor und Spiel als Gewaltprävention

Unsere Fähigkeit, im täglichen Geschehen humorvoll zu handeln, wird ohne Pflege und bewusste Hingabe an die Stimmung des Humors und des Spiels immer mehr abnehmen. Viele Konflikte können durch den Humor und eine lebendige Spielkultur entschärft werden oder der Knoten entsteht erst gar nicht!

Die Frage ist aber, wie ich auch in emotional schwierigen Situationen die nötige Aufmerksamkeit halten kann, um den Humor ins Spiel bringen zu können und mit welchen Übungen im Alltag die rechte Stimmung dafür geschaffen werden kann.

Stufen: alle

Leitung: Dominik Rentsch, Schauspieler, Clown, Theaterpädagoge

02 Routinen aktiv gestalten – vom Denken ins Handeln kommen

Routinen sind unsere alltäglichen Begleiterinnen. Gesunde Routinen sind wichtig, weil sie uns Struktur ins Leben bringen, weil sie meist automatisch laufen, unser Gehirn entlasten und deshalb stressreduzierend wirken. Sie wirken sich auf den ganzen Tag und somit auf unser Wohlbefinden, unsere Produktivität und Resilienz aus. In diesem Workshop reflektieren wir unsere täglichen Routinen. Was gibt uns Energie und was raubt sie uns? Wo möchten wir gerne

einmal genauer hinschauen und vielleicht etwas verändern? Vielleicht mit mehr Energie in den Tag starten, entspannter den Tag abschliessen oder freudvoller kochen? In diesem Workshop bleibt es nicht beim Denken. Mit kreativen Methoden gehen wir in die Ideengenerierung und entwickeln kleine Prototypen, die wir schon am nächsten Tag umsetzen und ausprobieren können. Voraussetzungen für die Teilnahme an diesem Workshop sind Neugier und Offenheit, sich lustvoll auf einen kreativen Prozess einzulassen.

Stufen: alle

Leitung: Nathalie Peyer

03 Gemeinsam taktvoll vorwärts

Gemeinsam die Kraft des Rhythmus auf verschiedenen Trommeln und Rhythmusinstrumenten erleben und so «spielerisch» etwas über sich selbst und die naturgegebenen Gesetzmäßigkeiten des «Zusammenspiels» im Trommelorchester erfahren.

Stufen: alle

Leitung: Stephan Rigert

04 Street Racket – Das Schweizer Bewegungs- und Bildungskonzept

Street Racket verwandelt jede Fläche in einen aktiven Lern- und Bewegungsraum – draussen wie drinnen. Das Schweizer Konzept verbindet gezielte Bewegungsförderung mit sozialen und kognitiven Elementen und eignet sich für alle Altersstufen. Durch einfache Regeln, hohe Niederschwelligkeit und kreative Spielideen entsteht ein Raum für gemeinsames Lernen, Spielentwicklung und bewegte Unterrichtsformen. Street Racket macht Lernen in Bewegung konkret erlebbar und stärkt nachweislich Konzentration, Motivation und Merkfähigkeit.

Stufen: alle

Leitung: Street Racket GmbH

05 Wir machen «Druck» – Kreativ-Workshop mit MACHBAR

MACHBAR steht für Kreativität, Me Time und Inspiration für Gross und Klein, Jung und Alt.

In diesem Workshop zeigen wir dir, dass es nicht immer hohe Kunst und grosser Aufwand sein muss, um etwas Schönes herzustellen. Wir stellen wirkungsvolle Stempel her und probieren diese gleich aus. Du bedruckst deinen persönlichen Kissenbezug (Natur, Grösse 50x50cm). Die Stempel, wie auch den Kissenbezug nimmst du im Anschluss mit nach Hause.

Stufen: alle

Leitung: Gaby Kropf-Hofer

Materialkosten: CHF 30.–, direkt der Kursleiterin zu zahlen

06 Spielen stärkt das Miteinander

Spielen ist mehr als Zeitvertreib: Es ist der Ursprung von Kreativität und die Grundlage für ein starkes Miteinander. In diesem Workshop erleben die Teilnehmenden eine Reihe einfacher und lustvoller Spiele aus Theater, Bewegung und Musik. Sie beginnen mit kleinen, leichten Einstiegen, bei denen niemand Angst vor Blamieren haben muss. Schritt für Schritt steigern sich die Sequenzen in Intensität und fordern die Gruppe heraus, Vertrauen, Zusammenhalt und Spielfreude aufzubauen. So entsteht eine Sammlung von Spielideen, die ohne grossen Aufwand in den Unterricht integriert werden können – als Eisbrecher, zur Förderung der Gemeinschaft oder als Startpunkt für gemeinsames kreatives Schaffen.

Mitbringen:

Bequeme Kleidung und Spielfreude

Stufen: alle

Leitung: Sara Grimm

07 Teenis von innen heraus verstehen

Zu Beginn der Pubertät verändert sich das innere Wahrnehmen und Erleben unserer Schüler:innen ganz grundlegend. Ihr Bewusstsein wandelt sich, manchmal schleichend, manchmal explosionsartig. Dieser Wandel stellt sie vor enorme Herausforderungen. Und mehr noch: In ihm liegt ein Entwicklungsschritt verborgen, dessen Meisterung für die persönliche Entwicklung unserer Teenies grundlegend ist. Im Workshop tauchen wir gemeinsam in diese inneren Prozesse ein und schauen uns an, welche Rolle uns Erwachsenen dabei zukommt.

Stufen: Zyklus 2 und 3

Leitung: Simona Zäh

Materialkosten: CHF 5.–, Handout

08 Spielend Konflikte lösen

Beziehungsstärkung durch gruppendynamische Spiele

Konflikte gehören zum Schulalltag. Entscheidend ist, wie wir ihnen begegnen. In diesem praxisnahen Workshop erfahren Lehrpersonen, wie gruppendifnamische Spiele Beziehungen stärken und das Klassenklima verbessern. Themen wie Fehlerkultur, Präsenz, Frustrationstoleranz und Impulskontrolle werden spielerisch erlebbar. Mit viel Praxis, Tiefe und Spass.

Stufen: alle

Leitung: Seraina Grob

09 Tell your story differently ...

Im Collagen-Lyrik-Workshop werden mit unterschiedlichen Textverfahren (écriture automatique, cadavre exquis, Wechseltext ...) Texte kreiert und mittels mannigfaltigen Materialien Bildlandschaften collagiert. Der Workshop bietet die Möglichkeit eines ersten Kennenlernens des Erstellens von Text-Bild-Collagen.

Stufen: alle

Leitung: Simone Wahli

Materialkosten: CHF 5.–, direkt der Kursleiterin zu zahlen

Tagungsort

Die Tagung findet im OSLA (ehemals Sekundarschule Langnau), Höheweg 10, 3550 Langnau, statt.

Mit dem Auto

Am Dorfausgang Richtung Bern am Kreisel in die Bernstrasse einbiegen und Richtung Dorf/Bahnhof fahren. Nach der Brücke über die Geleise schräg links abbiegen und weiter der Bernstrasse folgen. Rechts in die Haldenstrasse und danach wiederum rechts in die Oberfeldstrasse fahren und dieser bis Parkplatz Kniematte folgen.

Mit der Bahn

Vom Bahnhof das Postgässli hoch, an der Dorfstrasse kurz nach rechts, dann links in die Viehmarktstrasse und gleich danach rechts in den Höhenweg einbiegen. Dieser führt direkt zum Schulhaus. Der Tagungsort ist vom Bahnhof Langnau in sieben Gehminuten erreichbar.

Achtung: Es ist Langnauer Markt. Nach Möglichkeit die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen.

Anmeldebedingungen

Teilnahme

Die Platzzahl ist beschränkt. Die Reihenfolge des Anmeldeeingangs entscheidet über die Teilnahme. Bitte wählen Sie bei der Anmeldung unbedingt **zwei verschiedene Workshops** aus.

Anmeldeschluss

Bis spätestens 09.01.2026 unter <https://www.bildungbern.ch/veranstaltungen/tagung-langnau>. Prüfen Sie, ob Sie nach der Online-Anmeldung eine automatisch generierte Bestätigungsmaile erhalten haben. Falls nicht, melden Sie sich bitte bei melina.jallard@bildungbern.ch.

Formalitäten

Sie erhalten spätestens zwei Wochen vor der Tagung die Aufnahmebestätigung mit Einzahlungsschein. Danke, dass Sie Ihre Rechnung **nicht** am Postschalter bezahlen.

Kosten

CHF 60.– für Mitglieder Bildung Bern, CHF 80.– für Nichtmitglieder.

Die Tagung wird durch die Bildung- und Kulturdirektion des Kantons Bern (BKD) und durch Bildung Bern subventioniert.

Bildung Bern dankt der BKD für die Unterstützung dieser Tagung.

Der Tagungsbeitrag für Mitglieder Bildung Bern wird von der Solidaritätsstiftung mit einer Zuwendung unterstützt. Dafür danken wir der Solidaritätsstiftung.

Annulation

Nach Erhalt der Einladung und Rechnung oder **bei Nächterscheinen bleibt der Tagungsbeitrag in jedem Fall geschuldet (Ausnahme Arztzeugnis)**.

Für weitere Auskünfte

Melina Jallard, melina.jallard@bildungbern.ch

Franziska Schwab, franziska.schwab@bildungbern.ch

Organisationsteam

Rachel Hasler, Seline Grüter, Isabelle Röthlisberger

Berufsverband
Association
professionnelle

**BILDUNG BERN
FORMATION BERNE**

JETZT MITGLIED WERDEN!

Der Berufsverband Bildung Bern
kommuniziert – stärkt – vernetzt

